

新型コロナウイルス感染症 (COVID-19)

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の状況は急速に進展しているため、一般市民は、公衆衛生局のCOVID-19 [ウェブページ](#)およびアメリカ疾病予防管理センターの [ウェブサイト](#) で最新情報を常に確認することをお勧めします。

1. COVID-19の典型的な症状は？

COVID-19の症状には、咳、発熱、息切れまたは呼吸困難、悪寒、悪寒戦慄、筋肉痛、頭痛、喉の痛み、または新たな味覚や嗅覚の喪失などがあります。

2. ウイルスはどのように拡散するのでしょうか？

他の呼吸器疾患と同様に、人間のコロナウィルスは以下のような経路で、感染者から他の人に拡散します。

- 感染した人が咳やくしゃみをする際に出る飛沫
- 感染した人の世話をする時など、感染者との濃厚接触
- ウイルスが付着している物や表面に触れ、手を洗う前に口、鼻、目などに触る

3. 公共交通機関を利用しているときに自分を守るにはどうすればよいですか？

他の呼吸器疾患と同様に、罹患したり、他の人にウイルスを感染させたりするリスクを減らすために、誰もが毎日講じることができる予防策があります。次の内容を実践してください。

- 病気のときは外出しないでください。
- 可能であれば、咳や発熱の症状のある人との間の距離を6フィート以上確保してください。
- ポール、改札口、吊り革、手すりなどの一般的に人がよく触れる表面に触れた後はアルコール濃度60%以上の手指消毒液を使用してください。汚れが目立つ場合は、必ず手を洗ってください。
- 洗っていない手で目、鼻、口に触れないでください。
- 混雑していないときにバスや電車を使用するようにしてください。可能であれば、早めまたは遅めに仕事に出かけてください。
- 改札口を通過するときは、腰または手の甲を使ってください。

4. 公共交通機関を利用する際、マスクを着用する必要がありますか？

生活必需品やサービスを入手するために短時間外出しなければならない場合、バンダナやタオルのような布製フェイスカバーで鼻や口を覆うことが義務付けられています。乗客は、乗車中や他の人がいるバス停や駅で布製のフェイスカバーを着用する必要があります。布製フェイスカバーを持っていない場合は、乗車中にジャケットやその他の衣類で顔を覆うこともできます。

2歳未満の子供や乳幼児には布製フェイスカバーを着用させないでください。2歳から8歳までの子供は、フェイスカバーを着用する必要がありますが、呼吸が妨げられたり、窒息することなく安全に呼吸しているか十分に注意を払ってください。呼吸に問題のある方や意識不明の方、またはマスクまたは布製フェイスカバーの取り外しに補助を要する方には、マスクを着用しないでください。

これらのフェイスカバーは、社会的距離措置や頻繁な手洗いの励行などのような予防措置の代替策ではありませんのでご注意ください。これらのフェイスカバーは、感染していてまだ感染の兆候を見せていない場合に、他の人を保護するために使用されます。医療従事者およびCOVID-19感染者に医療ケアを提供する人々のために、N95マスクとサージカルマスクを備蓄することが重要であることを忘れないでください。

コロナウイルス感染症 (COVID-19)

5. その他に自分の身を守るために何ができますか？

- 石鹸と水で手を20秒以上洗います。特にトイレに行った後、食事をする前、鼻をかむ、咳やくしゃみをした後はしっかり洗ってください。
- 通常の家計用クリーニングスプレーまたはウェットシートを使用して、頻繁に触れる物や表面を清掃し消毒してください。
- 咳やくしゃみはティッシュで覆い、そのティッシュはゴミ箱に捨ててください。ティッシュがない場合は、手ではなく袖を使って覆ってください。
- COVID-19に関する最新の正確な情報については、以下の信頼できる情報源から確認してください
 - ロサンゼルス郡公衆衛生局(LACDPH, 郡)
 - <http://publichealth.lacounty.gov/media/Coronavirus/>
 - カリフォルニア州公衆衛生局 (CDPH, 州)
 - <https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/Immunization/nCOV2019.aspx>
 - アメリカ疾病予防管理センター (CDC, 国立)
 - <http://www.cdc.gov/coronavirus/novel-coronavirus-2019.html>
 - 世界保健機関 (WHO, 国際)
 - <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>

ご質問がある場合や、誰かと話をしたい場合は2-1-1までお電話ください。